DÉVELOPPER SA RELATION - COMMUNICATION

L'estime de soi, source de l'efficacité personnelle et collective

OBJECTIFS

- Développer son estime de soi
- Augmenter sa confiance en soi
- Exprimer ses qualités
- Favoriser l'estime de soi des autres
- Par l'apprentissage :
  - De savoir-faire technique de niveau 2 : enrichir ses pratiques grâce à des méthodes et des outils pour faire, penser et ressentir autrement
  - De savoir-être personnel de niveau 2 : donner un éclairage nouveau à ses comportements, ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer selon ses choix

Pour qui ? *Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien et assistante souhaitant cultiver la confiance en eux pour plus d'efficacité personnelle*

Durée : *3 jours*

Dates : *12 au 14 mai 2014*

Prix : *1 092,10 € (tarif 2013)*

PROGRAMME

1. S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Définir estime de soi et confiance en soi
- Faire le point pour soi-même
- Cultiver son processus d'évolution personnelle

2. Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Augmenter sa conscience personnelle
- Découvrir son identité essentielle

3. S'estimer pour se développer et avoir confiance

- Reconnaître son importance et son unicité
- Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie

4. Développer l'estime de soi des autres

- Celle de ses collaborateurs
- Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles

5. Approfondir, s'entraîner et compléter la formation en salle

Module(s) E-learning à distance

- Estime de soi : mode d'emploi
- Quatre clés pour développer l'estime de soi

MOYENS OU SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Une pédagogie originale d'accompagnement : elle permet un travail sur soi, sur l'image de soi, sur l'identité, source de valorisation, de confort et d'assurance
- Grâce aux nombreux exercices pratiques, vous prendrez pleinement conscience du rôle de la confiance dans vos relations quotidiennes

Responsable de Formation : Catherine Voisin / c.voisin@crafep.fr / 04 78 79 46 87
Assistante de Formation : Marie-Albine Foti / ma.foti@crafep.fr / 04 78 79 46 66